

تهران	شیراز	مشهد	اصفهان	تبریز	غروب آفتاب
29	25	25	21	21	۲۰:۱۴
39	37	40	40	33	آذان مغرب
					۲۰:۳۴
					نیمه شب شرعی
					۰۰:۲۱
فردا	دو روز	سه روز	چهار روز	پنج روز	آذان صبح
					۴:۲۹
					طلوع آفتاب
					۶:۰۸
					آذان ظهر
					۱۳:۱۱

از کنار افسردگی ساده نگذرید



رنگینه تسلیمی

روانشناس

با این کار روحیه فرد را تخریب می‌کنید. برای تشخیص افسردگی حتما باید از افراد متخصص کمک بگیرید.

افسردگی چیست؟



افسردگی یک حس زود گذر نیست

کارهای روزمره خود را از دست می‌دهد، تغییر در ساعات خواب و اشتها، عدم تصمیم‌گیری، داشتن انتظارات بالا از خود و افراد دیگر، انداختن مسئولیت کارهای خود به دوش دیگران، عدم لذت از فعالیت‌های گذشته و خستگی مداوم از جمله نشانه‌های دیگر افسردگی هستند. از کنار این گونه علائم به سادگی نگذرید که شاید زنگ خطری باشد.

چه روحیاتی را نباید با افسردگی اشتباه گرفت؟

افسردگی را نباید با غم از دست دادن نزدیکان یا تغییرات خلقی نوجوانان در دوران بلوغ اشتباه گرفت. اصولا افراد افسرده از مراجعه به روانپزشک و کمک گرفتن از روانشناس سر باز می‌زنند، این وظیفه نزدیکان است که فرد را همراهی کنند تا به مشکل خود غلبه کند. باید بداندید همان‌طور که افسردگی یک‌شبه ایجاد نمی‌شود در نتیجه برطرف شدن آن نیز کار یک روز و یک شب نیست و نیاز به صبوری دارد. به خاطر داشته باشید با دیدن چند نشانه افسردگی، هیچ داروی اعصابی را بدون نظر پزشک مصرف نکنید. همچنین در هنگام مصرف دارو زمانی که احساس کردید حال و روز بهتری دارید هرگز بدون مشسورت پزشک خود داروینتان را متوقف نکنید یا تغییر ندهید. این رفتار موجب تشدید بیماری شما در آینده خواهد شد. در آخر فرد افسرده برای بازگشت به زندگی عادی خود نیازمند کمک و حمایت خانواده، تماس مداوم با «درمانگر»، زندگی در فضای مثبت و دور از استرس است. بداندید تمام بیماری‌های روان با اقدام به موقع و زیر نظر «درمانگر» بهبود پیدا می‌کند.

بازی

ر کوردشکنی پو کمون گوروی اپ استور

کمپانی اپل می‌گوید بازی پوکمون گو در هفته آغازین عرضه‌اش در اپ‌استور از هر اپلیکیشن دیگری در مدت زمان مشابه بیشتر دانلود شده است. اپل هنوز تعداد داندلودهای این برنامه و رکورددار قبلی را اعلام نکرده است. موسسه مالی نیدهم اعتقاد دارد حدود دو سوم از کل داندلودهای پوکمون گو برای دستگاه‌های مجهز به iOS بوده و ۸۰ درصد از پرداخت‌های درون‌برنامه‌ای بازی هم از طریق آیفون و آپید صورت گرفته است. در این میان، ظاهرا اپل مانند معمول سهمی ۳۰ درصدی را از این پرداخت‌ها به دست می‌آورد. به گزارش زومیت موسسه سنسور تاور که در زمینه تحلیل اپلیکیشن‌ها فعالیت می‌کند مدعی شده که این برنامه تاکنون نزدیک به ۳۰ میلیون بار برای اندروید و iOS داندلود شده است. به‌گزارش این شرکت، پوکمون گو از طریق پرداخت‌های درون‌برنامه‌ای‌اش حدود ۳۵ میلیون دلار درآمدزایی داشته و در طول هر روز به‌طور میانگین از اپلیکیشن فیسبوک هم بیشتر مورد استفاده کاربران قرار گرفته است.

ادامه کاشی‌دزدی در تهران

سریال کاشی‌دزدی در تهران همچنان ادامه دارد.

یک‌سال نشده که تب کاشی‌دزدی در تهران بالا گرفته و تاکنون کاشی خانه‌های تاریخی که اغلب کاشی سردر است دزدیده شده‌اند که از آن جمله می‌توان به کاشی‌های سردر خانه صدیق اعلم، مسجد قنبرعلی خان و مسجد معماریاشی، روزنامه



| عکس، فرهیختگان |

جابه‌جایی در جدول ثروتمندترین‌ها



جف بزوس، موسس آمازون در رتبه سوم

فرهیختگان|میزان ثروت «جف بزوس»، موسس و مدیر اجرایی سایت آمازون، از «وارن بافت» سرمایه‌گذار آمریکایی که به موفق‌ترین سرمایه‌گذار قرن بیستم ملقب است، پیشی گرفت. به گزارش سی‌ان‌ان، «جف بزوس» مجدداً به جایگاه سومین ثروتمند جهان صعود کرد. او پیشتر نیز در مقاطعی در این رتبه قرار داشت. طبق شش‌صص میلیارد‌های بلومبرگ، ارزش مالی بنیانگذار آمازون روز پنجشنبه به ۶۵/۱ میلیارد دلار رسید. رقابت این ثروتمند جهانی با «وارن بافت» بسیار پایاپای است، به‌طوری‌که سرمایه

ترین‌ها

بافت ۶۵ میلیارد دلار برآورد شده است. «جف بزوس» اکنون در فهرست ثروتمندترین‌ها پشت سر «بیل گیتس» با ۷۵ میلیارد دلار سرمایه- و «آمانسیو اورتگا» (تاجر اسپانیایی و موسس و صاحب‌امتیاز شرکت ایندیتکس و زارا) با ۶۷ میلیارد دلار سرمایه- قرار دارد. بخش عمده‌ای از ثروت «بزوس» با توجه به موفقیت‌های آمازون شکل گرفته است. «بزوس» هم‌اکنون صاحب ۱۷ درصد از سهام این شرکت است که ارزش آن ۳۴۶ میلیارد دلار برآورد می‌شود.

شگفتی‌ها

توپ چرکی روی چشم



پسر بچه السالوادوری در اتاق عمل

فرهیختگان|پسر بچه‌ای اهل «سنسنتاه» السالوادور با اقدام پزشکان از کیست بزرگی که روی چشم چپ او ایجاد شده بود، خلاص شد. این کیست بینایی این پسر را مختل کرده بود. چند ماه پیش، التهاب کوچکی روی مجرای چشم او شکل گرفته بود که به مرور بزرگ‌تر شد و به طور کامل چشم چپ او را دربرگرفت. معمولاً بیشتر کیست‌ها به خودی خود از بین می‌روند اما در این مورد خاص، پزشکان مجبور شدند آن را برش داده و مایع جمع شده داخل آن را تخلیه کنند.

پزشک با ایجاد برشی روی این کیست متورم، توانستند مایع داخل کیست را تخلیه کنند. در این حالت پلافاصله چرک زردرنگی روی زمین ریخت و پزشک بعد از فشار دادن کیست، مایعات اضافی را نیز تخلیه کرد. کیست‌های چشمی در دنیا مشکل شایعی است که معمولاً بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی رخ می‌دهد. این کیست‌ها به دنبال انسداد مجاری چشمی ایجاد می‌شوند که طی آن، چربی‌های چشمی قادر به تخلیه شدن از چشم نیستند.

از روی دیوار به روایت فرهیختگان



حاشیه‌های لباس پاک‌کنی رنگ

روز گذشته تعدادی از ورزشکاران نسبت به لباس‌های طراحی شده برای کاروان المپیک ایران در ویو واکنش نشان دادند. در این میان واکنش‌های والیبالیست‌ها بیش از همه به چشم آمد. محمد موسوی با گذاشتن این عکس روی صفحه اینستاگرامش نوشت: «مدیونید اگه فکر کنید این منما. به ترکیب رنگش کاری ندارم ولی اون دوستی که یک ماه پیش اومد و کلی با دقت اندازه گرفت فکر می‌کنم واحد اندازه‌گیری اینچ بوده و یکم از یکم بزرگ‌تر شده یا شاید باید به بهداد سلیمی گل رنگ بزنم شاید با کت میکنن ان‌شاءالله درست میشه». سعید معروف کاپیتان تیم ملی والیبال هم درباره این لباس‌ها نوشت: «روبای المپیک و لباس‌هایی که بهتر بود به جای رومبایی، به عنوان سورپرایز در مراسم افتتاحیه دیده میشد. البته از جنبه مثبتش غافل نشیم که به خاطر سایز بزرگ لباس‌ها المپیک بعدی هم میشه پوشید.» علی کریمی هم که حالا رکورد بیشترین دنبال‌کننده در میان ورزشکاران را در اینستاگرام در اختیار دارد لباس‌های تیم ایران را در کنار لباس‌های کاروان دو کشور دیگر قرار داد و نوشت: «وقتی این طرح لباس کاروان ورزشی ایران رو می‌بینم که میخوان پا به بزرگ‌ترین رقابت‌ها بذارن. اهمیت کار رو کاملاً حس می‌کنم و یاد اون شعر معروف میوفتم نه همین لباس زیباتر نشان آدمیت». در شبکه‌های اجتماعی رنگ لباس کاروان تیم ایران به رنگ پاک‌کن‌های پلکان تشبیه شده است.



آزمایشگاه

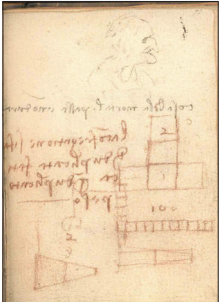
رابطه ذائقه موسیقایی با روحیات خلقی افراد

فرهیختگان|هیچ می‌دانستید که سلیقه و ذائقه افراد در موسیقی می‌تواند نحوه پردازش اطلاعات در مغز را توضیح دهد. به گزارش بیزنس اینسایدر، طبق تحقیق منتشر شده در مجله علمی «پلاس وان»، افراد دو گونه به محیط اطراف خود پاسخ می‌دهند؛ گونه نخست را «همدلی» می‌نامند که در زیرمجموعه آن افراد اجتماعی‌ای قرار می‌گیرند که می‌توانند به راحتی با سایرین تعامل داشته باشند، گونه دوم را «سیستمی» می‌نامند که عکس گروه اول هستند. در این تحقیق برای دستیابی به سلیقه موسیقایی افراد، نظر شرکت‌کنندگان را درباره ۵۰ آهنگ از ۲۶ سبک و زیرمجموعه را پرسیدند. افرادی با ویژگی «همدلی» دنبال‌کنندگان موسیقی‌های ملایم و معاصر هستند، آثار خوانندگانی همچون نورا جونز و جف باکلی نمونه‌های مورد پسند آنها است. آنها اغلب موسیقی کانتری و فولک را می‌پسندند. آهنگ‌هایی که بیان‌کننده احساسات منفی هستند یا نتوهای روز در سلیقه افراد «سیستمی» قرار می‌گیرد. اگر از افراد «سیستمی» بخواهید که به موسیقی‌های پانک یا هوی‌متال گوش بسپارند با پاسخ مطلوبی مواجه نمی‌شوید. به عبارت دیگر افراد «سیستمی» شنوندگان موسیقی‌های با انرژی بالا و مثبت و در عین حال با ظرافت محسوب می‌شوند و یک موسیقی کلاسیک پیچیده انتخاب خوبی برای آنهاست.

فراسو

رسیدن به کشف بزرگ داوینچی در بین خط‌خطی‌های او

داوینچی پدر علم تریبولوژی نام گرفت



خط‌خطی‌های داوینچی

فرهیختگان|محققان در بین خط‌خطی‌های جسا مانده از لئوناردو داوینچی به یک کشف بزرگ فیزیک دست پیدا کردند. به گزارش «sciencealert»، برخی از خط‌خطی‌های داوینچی در دفترچه به جای مانده از او تاکنون به‌عنوان خطوطی بی‌ربط و معنا از سوی مورخان تلقی می‌شده. به تازگی مطالعه‌ای از سوی ایان هاجینگر، استاد دانشگاه کمبریج، صورت گرفته است که نشان می‌دهد یک صفحه از این خط‌خطی‌ها، که به سال ۱۴۹۳ تعلق دارد، حاوی اطلاعات پیشگامانه‌ای است.

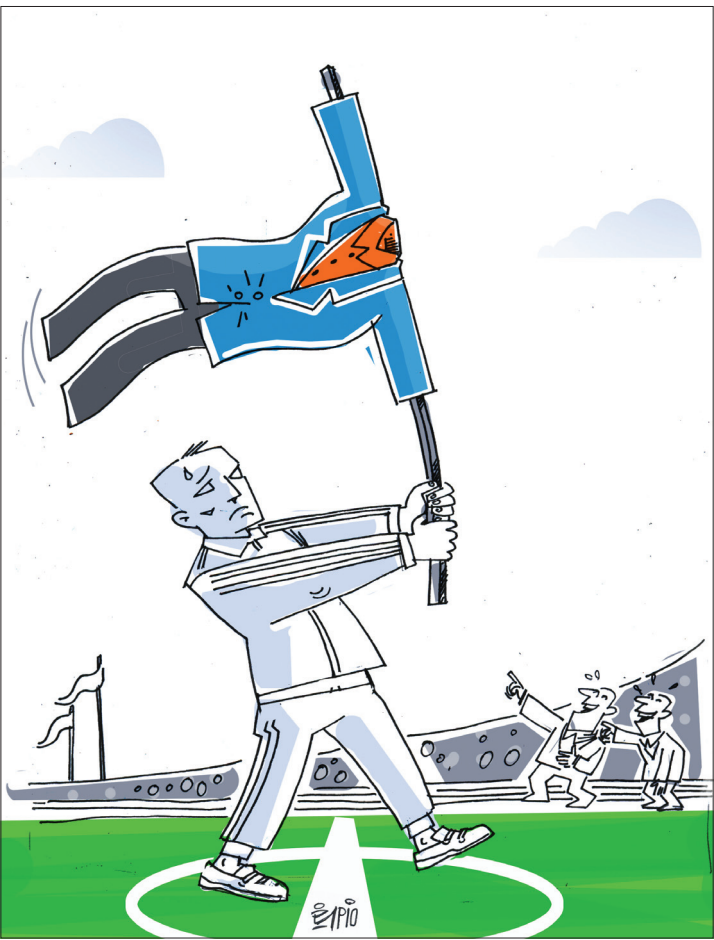
در این برگه برای نخستین بار به صورت مکتوب صحبت از قوانین اصطکاک به میان می‌آید. پیشتر نیز صحبت‌هایی درباره انتساب این قوانین به داوینچی در میان دو ولی سندی برای اثبات آن وجود نداشت. در این برگه که سند تاریخی محسوب می‌شود ارقام هندسی در زیر یادداشت‌هایی به رنگ قرمز ردیف‌هایی از بلوک را نشان می‌دهد که با استفاده از یک وزنه آویزان شده از قرقره حرکت داده می‌شوند. در حال حاضر دانشجویان رشته فیزیک برای مشاهده قوانین اصطکاک این آزمایش را انجام می‌دهند. هاجینگر در توضیح کشف خود می‌گوید: «مطالعات ۲۰ ساله داوینچی در مورد اصطکاک جایگاه او را به‌عنوان پیشتاز علم سوده‌شناسی یا تریبولوژی تأیید می‌کنند.»

یادها و خاطره‌ها

VHS به ایستگاه آخر رسید

فرهیختگان|اگر می‌خواهید برای خاطره‌بازی یا حتی تزئین دکوراسیون خانه‌تان یک فیلم VHS داشته باشید، بهتر است زودتر دست به کار شوید چراکه آخر این ماه میلادی آخرین زمان برای تولید این فیلم‌هاست و بعد از آن دیگر تولید فیلم‌های ویدئویی VHS به تاریخ می‌پیوندد. به گزارش upi، کمپانی ژاپنی «فونای الکتریک» آخرین نسل از فیلم‌های ویدئویی VHS را تنها تا پایان جولای امسال تولید می‌کند و به عبارتی، تا چندی دیگر تولید این فیلم‌ها برای همیشه به پایان می‌رسد. پیشرفت فناوری و تغییر عادات مردم برای تماشای فیلم‌ها، به مرور محبوبیت این نوع فیلم‌ها را کاهش داد و دستیابی به قطعات آن دشوار شد. کمپانی فونای پارسال ۷۵۰ هزار قطعه فیلم ویدئویی فروخت و این تعداد قابل مقایسه با آمار ۱۵ میلیون قطعه فیلم ویدئویی در سال‌های محبوبیتش نیست. قیمت این فیلم‌ها، این روزها از ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ دلار است.

طرح روز



فیروزه مظفری

▲ رونمایی از لباس تیم ملی در المپیک موجب نشاط مردم شد